A ACULTURAÇÃO DO YOGA

PEDRO KUPFER

Antes de entrar no tema do título, gostaria de fazer um pequeno esclarecimento. Este texto pode dar a impressão de que seu autor esteja idealizando excessivamente a tradição hindu, onde o Yoga nasceu, cresceu e vive até hoje.

O autor não nega a admiração que sente pela referida tradição. Porém, cabe lembrar que ela, tão cheia de virtudes e defeitos como todas as demais, não é estática nem ficou congelada no passado, bem como nunca reivindicou direitos de exclusividade sobre o Yoga.

Prova disso é a existência de um Yoga budista, um Yoga jainista, um Yoga sufi e um Yoga sikh, dentro da própria Índia, ao longo dos diversos períodos históricos em que o Yoga conviveu com essas formas de espiritualidade e movimentos de reforma que surgiram como alternativas à religião predominante em cada um desses períodos.

Se questionamos aqui alguns elementos das peculiares interações da atualidade entre o Yoga da tradição védica e a nossa cultura, é com o intuito de tentar lançar um olhar o mais objetivo possível sobre ambos, discernindo as virtudes e características únicas do Yoga, por um lado e as da cultura ocidental, por outro.

Este autor não considera que o Yoga e a civilização ocidental sejam incompatíveis, como outros autores sugeriram ou enfatizaram. Pelo contrário: nos tempos de globalização que correm, temos o privilégio de poder conhecer culturas e modos de viver diferentes do nosso, que nos enriquecem, motivam e ensinam. E a visão e o estilo de vida do Yoga são muito inspiradores e transformadores para qualquer cidadão da aldeia global.

O machado de Jung e o Yoga.

Abrimos este texto com algumas afirmações sobre o Yoga feitas pelo célebre psicanalista suíço Carl Gustav Jung, pedindo desculpas ao paciente leitor pela extensão das mesmas:

“Não recomendaria a ninguém tocar o Yoga sem uma análise cuidadosa da suas reações inconscientes. Para que serve imitar o Yoga se seu lado obscuro permanece como o bom e velho cristão medieval de sempre? Se você puder sentar numa pele de gazela, sob uma árvore bo, ou na cela de uma gompa pelo resto da sua vida sem ser perturbado pela política ou pelo colapso das suas seguranças, eu provavelmente aprovaria seu caso. Porém, Yoga em Mayfair ou na Quinta Avenida, ou onde quer que haja um telefone, é uma farsa espiritual. [...]

“Quando um método religioso se anuncia como “científico”, pode ter certeza de obter público no Ocidente. O Yoga preenche essa expectativa. À parte do encanto da novidade e a fascinação por tudo o que é pouco compreendido, o Yoga tem bons motivos para conseguir muito adeptos. Oferece possibilidades de experiência controlável e assim satisfaz a necessidade científica de “fatos”.

“Além disso, em virtude de sua amplitude e profundeza, de sua idade venerável, de sua doutrina e método que abrangem todos os aspectos da vida, promete possibilidades nunca sonhadas que os missionários do Yoga raramente deixam de enfatizar.

“Se guardar silêncio sobre o tema do que o Yoga significa para a Índia, é porque não posso pressumir julgar algo que não conheço através de experiências pessoais. Porém, posso dizer algo sobre o que significa para o Ocidente. Nossa falta de direção beira a anarquia psíquica.

"Portanto, qualquer prática religiosa ou filosófica pressupõe uma disciplina psicológica; noutras palavras, um método de higiene psíquica. Os múltiplos processos puramente corporais do Yoga compreendem também uma higiene fisiológica muito superior aos exercícios de ginástica e respiração comuns, desde que não é apenas mecanicista e científica, mas é ao mesmo tempo filosófica. Ao treinar as partes do corpo, unifica-as com a totalidade do espírito, como se torna bem claro, por exemplo, nos exercícios de prāṇāyāma, onde o prāṇa tanto é o alento com a dinâmica do cosmo.

“Quando os feitos do indivíduo são ao mesmo tempo um evento cósmico, a elação do corpo (enervação) se torna una com a elação do espírito (a ideia universal), e daí surge uma totalidade viva que nenhuma técnica, por científica que seja, pode aspirar a produzir. A prática do Yoga é impensável, e também seria ineficiente, sem os conceitos nos quais se fundamenta.

"Ela combina o físico e o espiritual de maneira extraordinariamente completa. No Oriente, onde estas ideias e práticas se desenvolveram, e onde, durante milhares de anos, uma tradição ininterrupta criou as necessárias bases espirituais, o Yoga é, em minha opinião, o método apropriado e perfeito para fundir corpo e mente, de modo a formarem

uma unidade inquestionável. Esta unidade cria uma disposição psicológica que possibilita intuições transcendentes à consciência. [...]

"A divisão na mente ocidental, no entanto, torna impossível desde o início realizar as intenções do Yoga de alguma maneira adequada. Torna-se assim uma questão estritamente religiosa, ou então um tipo de treinamento como o pelmanismo, o controle respiratório, a euritmia, etc., e nenhum traço pode mais ser encontrado da unidade e a plenitude da natureza características do Yoga. [...]

"Como europeu, não posso desejar aos europeus mais "controle" e mais poder sobre a natureza interior e a que nos rodeia. De fato, devo confessar para minha vergonha que devo meus melhores insights (e têm havido alguns muito bons dentre eles) à circunstância que tenho sempre feito exatamente o oposto daquilo que as regras do Yoga prescrevem." *Psychology and Religion*(páginas 500, 532, 533 e 534).

Ocidentais ricos, o Yoga é para vocês?

Para resumir, o que o grande Jung recomenda aos ocidentais, não apenas nestes trechos mas noutros textos seus, é ficarmos distantes do Yoga. Não sabemos exatamente o que ele entende como sendo "as regras do Yoga", mas fica claro o recado: se quisermos ouvir nossa intuição, ou nos abrir para nossos melhores insights, como ele mesmo fez, devemos ficar longe de algo chamado Yoga.

Suas generalizações sobre qualquer praticante de Yoga que esteja perto de um telefone são muito curiosas. Quando se refere a Mayfair ou à Quinta Avenida, evidentemente aponta para as pessoas que viviam ou vivem nesses prósperos bairros de Londres ou Nova Iorque. Quando menciona o fato de praticar perto de um telefone, se refere a pessoas que na época tinham recursos suficientes para adquirir e manter esses aparelhos. Cabe lembrar que na época de Jung, somente os muito ricos possuíam telefones.

Então, segundo Jung, o Yoga não seria para ricos, nem para pessoas que não estivessem dispostas a ficar a vida inteira sentadas sob uma árvore ou trancafiadas na cela de um mosteiro meditando. Parece que, para ele, não há nenhuma possibilidade intermediária entre o yogi meditando sob a árvore e um ocidental próspero olhando para seu telefone.

Muitos de nós, independente daquilo que possamos chamar de classe social, não conseguiríamos nem estamos dispostos a viver reclusos meditando. E, mesmo assim, consideramos o Yoga como algo desejável, que faz parte integral das nossas vidas. E nenhum de nós enxerga a própria vida como uma "farsa espiritual".

Para Jung, Yoga não é bem-estar nem qualidade de vida.

Porém, há um ponto que devemos ponderar: que compreendemos como sendo Yoga nos dias atuais? Quando Jung fala sobre Yoga se refere, evidentemente àquilo que se compreendia como tal em seu tempo, ou pelo menos à compreensão que ele teve

daquilo que se chamava Yoga. Id est, muito provavelmente Yoga, não como āsana, bem-estar e qualidade de vida, mas Yoga como Yoga.

Os mestres de Yoga mais visíveis daquela geração eram Rāmaṇa Maharṣi e Śrī Aurobindo, a quem ele se recusou a visitar quando esteve na Índia em 1937-38, quiçá por desconfiança ou desinteresse, quiçá para não tirar o foco do seu trabalho sobre os arquétipos e a síntese entre o conhecimento antigo e o novo, que estava elaborando à época e pelo qual nem sequer desceu do barco no porto de Bombay na segunda perna indiana da sua longa viagem (havia visitado o Sri Lanka antes de retornar à Índia).

Naquele tempo, o que se compreendia como sendo Yoga aqui no Ocidente, evidentemente, era algo bastante mais rico do que se entende por essa palavra nos dias de hoje. Jung fala com muita propriedade sobre a integração das disciplinas físicas, vitais e mentais de maneira muito precisa, definindo o Yoga como poucos ocidentais o haviam feito antes dele. Mas, surpreendentemente afirma que pretender praticar Yoga nas prósperas cidades do Ocidente é encenar uma farsa.

Pessoalmente, concordo com ele em relação ao perigo de descontextualizar o Yoga. Porém, não concordo com seu julgamento sobre os habitantes de bairros chiques, como se as pessoas que lá moram não tivessem direito de praticar Yoga. Onde fica o Karma Yoga, o Yoga das atitudes? E o Jñāna Yoga, o Yoga do autoconhecimento? E desde quando o Yoga escolhe seus praticantes em função de classe social?

A história do Yoga nos demonstra que, em todos os tempos, ele foi praticado por pessoas de todas as condições e classes sociais. Arjuna, o protagonista de um dos maiores textos sobre Yoga, era um príncipe. Seu irmão, o rei Yudiṣṭhīra, sempre foi tido como um grande yogi. E nenhum dos dois, nem muitos dos outros grandes yogis do passado como os sábios Viśvāmitra, Janaka e Harischandra, que aliás também foram reis, passaram suas vidas trancafiados em mosteiros ou meditando sob árvores.

Esse cliché, que parece baseado naquela interpretação errônea do adágio cristão que diz que é mais fácil um camelo passar pelo olho de uma agulha do que um rico entrar no reino dos céus, é um tema que felizmente parece já totalmente superado pela imensa maioria das pessoas que olham para o Yoga hoje, desde dentro ou desde fora dele.

Por outro lado, minha experiência pessoal, como a de muitos, não coincide com a associação que Jung faz entre não seguir “as regras do Yoga” e favorecer a intuição, e o que está implícito nela: se você seguir as tais das regras do Yoga, não terá os insights brilhantes que ele teve. Não é exatamente isso o que nos mostra a experiência de todas a gerações de praticantes que viveram desde o tempo de Jung até a atualidade.

Mas voltemos ao tema: quando o Yoga se empobrece até se considerar que seja uma disciplina física (mesmo quando se diz que essa disciplina tem uma filosofia ou uma base teórica), compreendemos que algo se perdeu no caminho. Nesse contexto, a recomendação de Jung perderia totalmente o sentido, uma vez que um método meramente físico, pasteurizado e depurado dos seus conteúdos místico-espirituais, não envolve nenhum risco ao equilíbrio psíquico do praticante. Foi justamente essa tentativa de pasteurização dos conteúdos o que nos fez pensar que o Yoga pode estar vivendo um processo de aculturação.

Yoga UHT.

Aculturação é um neologismo utilizado desde o início do século passado por antropólogos estadunidenses para definir o processo de assimilação de uma cultura por outra. Se aplicarmos essa definição ao que testemunhamos em relação ao Yoga, devemos aceitar que este está vivendo um processo que poderiamos chamar de aculturação.

Dizemos isso pois o Yoga, diferentemente do que muitos pensam, não é um exercício nem uma técnica, nem uma ciência nem uma arte, nem uma religião nem uma filosofia, mas uma cultura, uma visão que implica uma forma de viver. Essa visão que o Yoga é, associada à forma de viver implícita nela, a torna uma cultura. Agora, essa cultura faz parte de uma tradição milenar, maior e mais antiga que o próprio Yoga, à qual chamamos tradição védica.

Assim, quando o Yoga chega até nós, o faz vestindo as roupagens características dessa tradição: usando a língua sânscrita, reservada para a transmissão desse conhecimento, um olhar construtivo sobre a vitalidade e o corpo humano no qual se favorecem os cuidados e o cultivo de uma dieta e hábitos saudáveis, e ainda uma visão inestimável do psiquismo humano que reconcilia todos os seus conteúdos sem culpas, conflitos nem remorsos, mostrando a ordem psíquica dentro da ordem maior do Todo, chamado Īśvara.

Yoga ocidental.

Quando dizemos aculturação, nos referimos ao despojamento desses conteúdos que tanto preocupavam ao grande psicanalista suíço e que o levaram a desaconselhar a prática de Yoga para os ocidentais. Depois de ter feito todas as afirmações acima citadas, Jung profetiza ainda a criação futura de um Yoga cristão: “Mas nenhum insight é obtido reprimindo e controlando o inconsciente, e muito menos imitando métodos que se desenvolveram sob condições psicológicas totalmente diferentes [das ocidentais]. Com os séculos, o Ocidente irá produzir seu próprio Yoga, e este será construído sobre as bases do cristianismo”. Psychology and Religion (página 537).

A ideia parece ser despojar o Yoga dos seus símbolos, da sua linguagem, das suas características. Em suma, daquilo que faz com que o Yoga seja Yoga. Nesse contexto, há alguma razão para seguir usando a palavra Yoga? Não seria mais fácil escolher outro termo?

O cristianismo e o judaísmo, importantes pilares da cultura ocidental, têm suficiente idade, valor, profundidade, beleza, poesia e potencial transformador como para prescindir de qualquer influência formal do Yoga de qualquer tempo ou lugar, seja o da tradição védica ou os outros Yogas que mencionamos no início deste texto.

Até mesmo dentro da elegante e sofisticada cultura clássica grega há elementos suficientes para construir o Yoga que Jung vislumbrou, sem apelar a outras contribuições forâneas. Os gimnosofistas da Grécia clássica foram os jñānayogis do ocidente, e muitos deles não deviam nada aos da Índia, nem em termos de estatura espiritual, nem em termos de felicidade, coragem ou realização pessoal.

Da ética aristotélica pode perfeitamente surgir um código de conduta similar ao dos yamas e niyamas. Joseph Pilates elaborou no século passado um sistema de trabalho corporal tão completo quanto o sistema dos āsanas do Haṭha Yoga hindu. Nas últimas décadas surgiram muitos outros métodos no ocidente que podem perfeitamente substituir o trabalho dos yogāsanas, tanto em termos físicos, quanto vitais e psicológicos.

Há tantas boas e válidas técnicas de meditação e contemplação na tradição judaico-cristã que poderiamos acrescentar um quinto capítulo ao Yogasūtra listando-as junto àquelas propostas por Patañjali. Noutras palavras, o legado da civilização ocidental nada fica a dever, em termos de espiritualidade, ao legado da cultura hindu, ou à herança espiritual de qualquer outra civilização. Assim sendo, qual é o objetivo de aculturar o Yoga?

Aculturação para que?

A aculturação que o Yoga está vivendo na atualidade é o produto de uma atitude de boa fé mal encaminhada ou de uma ideologia que busca realizar algum fim excuso? Mesmo quando feita de maneira bem intencionada pelas pessoas que promovem como algo desejável, a ideia de que é bacana despojar o Yoga dos seus valores e demais elementos, termina sendo altamente perniciosa para este. Além disso, essa forma pasteurizada de espiritualidade acaba sendo inócua para quem a pratica.

Os arautos da simplificação do Yoga não tentam, necessariamente, mesmo quando esse é o discurso, tornar a linguagem do Yoga acessível a todos. O uso do sânscrito não torna o Yoga incompreensível. O medo com o qual se olha para a cultura do Yoga sim pode torná-lo incrívelmente obscuro. Esse tipo de medo é uma forma de xenofobia, rejeição ou desconfiança em relação a tudo o que é de fora.

Um exemplo disso é o chamado No Om Yoga ou “Yoga sem Oṁ”, marca registrada de uma empresa americana cujo slogan é no mantra, no granola, “sem mantras nem granola”. Granola é uma gíria depreciativa para definir um hippie ou um vagabundo naturalmente inclinado à dieta vegetariana. Aqui não há nenhuma intenção de tornar o Yoga acessível para todos, mas apenas o intuito de vender āsanas ou posturas físicas como se fossem Yoga, apresentando-o em sua forma “técnica”, depurada.

Esse tipo de atitude sustenta a crença, bastante frequente no mundo do Yoga, que diz que qualquer forma de apresentar o Yoga é válida. Porém, se formos despir o Yoga dos mantras, das meditações, do sânscrito, da visão, do código de conduta, o que sobra? Até onde isso é aceitável? Você acha que professores que optam por essa atitude estão prestando algum serviço relevante aos seus alunos?

O sânscrito não obscurece o Yoga.

Mesmo quando o uso de termos sânscritos possa parecer obscuro no primeiro encontro com as práticas ou o estudo, o uso dessa língua sagrada funciona como uma porta de acesso para uma dimensão da espiritualidade na qual nosso processo de crescimento interior se vê enriquecido e aprofundado pela compreensão dessas palavras, muitas dos quais não têm equivalentes exatos em nossa língua.

Não estou dizendo com isto que seja indispensável aprender sânscrito para praticar Yoga ou obter autoconhecimento, mas esclarecendo que a compreensão de alguns conceitos-chave irá nos ajudar na compreensão de nós mesmos, ao abordar dimensões da ordem psicológica que não são sempre facilmente acessíveis noutras linguagens quando usamos palavras que já estão associadas a determinadas ideias.

Se, por exemplo, usarmos termos como Deus ou espírito, estaremos evocando na mente do outro conceitos que nem sempre coincidem com o que se entende, no caso como Īśvara ou Ātma.

Se, por conta da minha formação, biografia ou cultura, aprendi a rejeitar ou desconfiar da palavra Deus, terei naturalmente uma reação negativa ao ouví-la dentro da sala de Yoga. Porém, se me der a chance de tentar compreender o que significa Īśvara, e entender que essas duas palavras não são sinônimas nem apontam para as mesmas realidades, poderei aprender algo que sem o uso do sânscrito seria bem mais difícil.

Assim, o uso do sânscrito não torna o Yoga impenetrável, nem responde à atitude de quem está seguindo cegamente uma tradição ou um conjunto de regras, mas obedece a uma finalidade prática: a compreensão da ordem psicológica, que faz parte da ordem maior, e que o Yoga nos propõe como veículo para o autoconhecimento.

Simplificar até onde?

Por outro lado, considero que estarei prestando um desserviço aos praticantes que me honram com sua presença na sala, se não lhes apresentar a totalidade da tradição do Yoga, da mesma maneira em que esta foi apresentada para mim. Reconheço que muitas vezes simplifico a linguagem ou reduzo a intensidade das práticas para torná-las mais acessíveis às pessoas. Mas isso não significa abrir mão da tradição, e muito menos despir o Yoga daquilo que o torna Yoga.

A ideologia que mencionamos acima e que se resume na atitude xenófoba “sem mantras nem granola” é sistemáticamente ignorar e rejeitar a espiritualidade e os valores que o Yoga propõe. E isso não tem nada a ver com a decisão de usar ou não os nomes sânscritos das técnicas. Não é escolher dizer “postura da árvore” ao invés de vṛkṣāsana nas práticas, mas calar sobre o objetivo do Yoga, que é a liberdade, ou sobre o questionamento das próprias atitudes que surge nas meditações, ou sobre a revisão dos valores que nos propõe a prática dos yamas e niyamas.

Por trás do interesse em apresentar o Yoga despido da sua cultura pode estar a ansiedade dos professores em encaixar as práticas e o ensinamento do Yoga dentro dos paradigmas dos seus alunos, independentemente destes serem religiosos ou ateístas. Mas cabe a pergunta: temos o direito de fazer isso?

Desde o início da sua existência, a proposta do Yoga foi justamente a de questionar os paradigmas e convidar à reflexão sincera. Essa é a razão pela qual Patañjali recomenda no Yogasūtra o abhyāsa, a repetição contínua de uma prática, um mantra ou um prāṇāyāma, que nos permita justamente quebrar os padrões condicionados de pensamento e as conseguintes condutas mecânicas que prendem o ser humano na roda do sofrimento.

É impossível tirar esse questionamento dos próprios paradigmas, crenças e condicionamentos, sem perder junto com ele a própria essência do Yoga. Se fizermos isso, tolheremos as práticas daquilo que lhes é mais fundamental, e tornaremos o Yoga uma ferramenta para o conformismo e a insensibilidade. Se essa é então indesejável alternativa, por que não deixar simplesmente que o Yoga siga sendo o Yoga?

Namaste!